

En este libro encontrará la receta adecuada para cada ocasión, con fotografías y explicaciones paso a paso: barbacoas, platos de lujo para acontecimientos especiales, comidas sencillas para cada día y preparaciones inspiradas en platos internacionales. Actualmente, el pollo puede adquirirse troceado, ahumado o asado al grill, por lo que se ha convertido en uno de los ingredientes más utilizados por aquellos que disponen de poco tiempo. Los consejos prácticos que contiene este libro sobre su preparación y almacenamiento, le facilitarán aún más la tarea.

KÖNEMANN

Anne Wilson

Sabrosas Recetas de

# Pollo

ISBN 3-89508-816-1



9 783895 088162

PRESDRUCK  
SABROSAS RECETAS DE POLLO



## Indicaciones prácticas

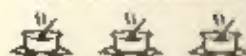
Para principiantes



Para cocineros con poca experiencia



Para cocineros avanzados



En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de los contenedores varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

### Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada ≈ 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa ≈ 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Mandarin Books 1991

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en sistemas de procesamiento o de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma, incluyendo los medios electrónicos o mecánicos, sin el previo permiso por escrito del editor.

Este libro ha sido producido por

Mandarin Books, Wheel 809, 23 Hickson Road, Milton & Point, NSW 2000 Australia  
Traducido por: Thompson Chik-Kin Chow

Copyright © 1997 de la edición española

Könnemann Verlagsgesellschaft mbH

Bismarck Str. 32b, D-50868 Köln

Traducción del inglés: Ana Isabel Pons Pons para Las Tierras S.L., Barcelona

Revisión y adaptación: Las Tierras S.L., Barcelona

Impresión y postproducción: Manchi Printing Co., Ltd.

Printed in Hong Kong, China - Impreso en Hong Kong, China

ISBN 3-91558-916-1

10 9 8 7 6 5

## Sabrosas Recetas de

# POLLO



KÖNNEMANN

## SABROSAS RECETAS DE POLLO



### POLLO ENTERO

pequeño	1-1,25 kg	2-3 porciones
mediano	1,5-1,75 kg	3-4 porciones
grande	2-2,5 kg	4-5 porciones

### POLLO EN TROZOS

1 pechuya entera	1 porción
1-2 medias pechugas	1 porción
1-2 antemuslos	1 porción
1-2 muslos	1 porción
1 antemuslo + muslo	1 porción
1 pechuga deshuesada	1 porción
1/2 pechuga deshuesada	1 porción
2 muslos deshuesados	1 porción
3-4 alas	1 porción

### POLLO COCIDO (EN DADOS)

1 pollo mediano	4 tazas aprox.
2 pechugas enteras	2 tazas aprox.
1 antemuslo + muslo	1 taza aprox.

Utilice entre 1/2-3/4 tazas de pollo por persona, según la receta; también influyen otros factores.

**H**asta hace poco, el pollo era considerado un verdadero manjar. Cuatro pollos anuales por persona era la media hace 40 años; actualmente, dicha media se estima alrededor de los diecisiete. Comer pollo a la hora de la cena es hoy por hoy un acto de lo más cotidiano, y a nadie se le ocurre esperar a una celebración para prepararlo. En cualquier supermercado o pollería se puede adquirir pollo troceado -muslos, pechuga, alas o antemuslos-, lo que facilita enormemente su preparación. También lo encontramos precocinado, ya sea ahumado o asado al grill.

Aparte de su delicioso sabor, el pollo posee una carne altamente nutritiva, rica en proteínas, fósforo y ácido nicotínico, y es además una fuente importante de hierro. La pechuga es la parte del pollo más pobre en grasas; teniendo en cuenta que atravesamos años años en los que las dietas y el control del colesterol están a la orden del día, quizás sería conveniente despojar a las aves de corral de la piel y toda la grasa posible antes de cocinarlas.

Cualquier alimento requiere una serie de cuidados al manipularlo para evitar posibles intoxicaciones, pero la carne de pollo es especialmente delicada. El pollo sin cocinar debe

guardarse en la parte más fría de la nevera, alejado del contacto con otros alimentos y nunca durante más de 2 días. Mantenga la carne de ave lejos de cualquier olor intenso. El pollo congelado, ya sea entero o en trozos, debe descongelarse en el interior de la nevera, y jamás sobre los fogones de su cocina, ya que un ambiente cálido es el lugar ideal para



que las bacterias (algunas de ellas perjudiciales para el hombre) se reproduzcan a velocidad de vértigo. Cuando adquiere pollo congelado, procure llevarlo a casa lo antes posible y no lo vuelva a congelar a menos que esté todavía muy firme. Si ya ha empezado el proceso de descongelación, deje que éste concluya en la nevera. Una vez cocinado, y tras haberlo enfriado, podrá introducirlo de nuevo en el congelador.

Después de trocear el pollo, limpie bien los instrumentos y el lugar de trabajo con agua muy caliente, prestando especial atención a la tabla de trincar. Podrían incrustarse

pequeños trozos de carne en los cortes que los cuchillos originan en la madera, por lo que conviene restregar la tabla a conciencia. No manipule carne cocida y cruda a la vez y tampoco utilice los mismos utensilios para su preparación sin lavarlos previamente.

La carne de pollo requiere una cocción prolongada. Si al pinchar con un tenedor la parte más gruesa de la pieza sale un jugo rosado, continúe cocinándola hasta que el jugo se aclare. Los platos que no vayan a consumirse de inmediato deben enfriarse rápidamente (sumerja la base de la fuente en agua helada para acelerar el proceso) y guardarse en la nevera o el congelador.

A lo largo de este libro encontrará muchos otros trucos acerca de cómo manipular y almacenar los alimentos. Los platos que incluimos en este completo recetario están inspirados en la cocina de varios países y se adaptan a multitud de horarios y situaciones.



### Porciones para servir

Una porción depende de los siguientes factores:

- ♦ el tamaño del pollo
- ♦ el método de cocción
- ♦ la guarnición
- ♦ el tipo de comida y la hora a la que se realiza
- ♦ la edad del comensal: anciano, adulto o niño

### CLASIFICACIÓN

Los números que indican el tamaño de las aves de corral corresponden a su peso.

PESO	MEDIDA
1 kg	10
1,2 kg	12
1,5 kg	15
1,8 kg	18
2 kg	20
2,5 kg	25
3 kg	30
3,5 kg	35
4 kg	40
4,5 kg	45
6 kg	60

Si desea calcular las medidas intermedias, deberá dividir unos 100 g a cada número.



## Ensaladas, sopas y entrantes

**E**l pollo es un alimento básico que además combina de maravilla con multitud de sabores. Al preparar una ensalada, cubra bien los trozos de pollo con el aliño. Como alternativa, empape el pollo todavía crudo en combinaciones de distintas hierbas, especias, aceites y vinagres, o déjelo marinar durante toda la noche a fin de que absorba el máximo sabor. Cuanto más variado sea el repertorio de aliños y aderezos, más originales resultarán sus preparaciones. Cualquier receta de este capítulo puede convertirse en un completo plato único. Un paté hecho a base de hígado de pollo es un excelente y ligero plato principal si lo acompaña de una ensalada. También las sopas se convierten en una comida sustanciosa junto a un surtido de panes como acompañamiento.



### Ensalada especiada de pollo

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción: ninguno

Para 6 personas



6 pechugas de pollo en filetes

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 cebolla picada

2 dientes de ajo machacados

2 cucharaditas de curry en polvo

1 cucharadita de cilantro molido

1/2 taza de mayonesa

1/2 taza de yogur natural

1/4 taza de sultanas

2 cucharadas de vinagreta

1. Cubra las pechugas con agua y cuézalas a fuego lento hasta que estén tiernas. Déjelas enfriar en el líquido.  
2. Sofría en el aceite la cebolla y el ajo hasta que se ablanden; añada el curry y el cilantro, remueva durante 1 o 2 minutos a fuego lento y deje enfriar el sofrito a temperatura ambiente.

A continuación, incorpore la mayonesa, el yogur, las sultanas y la salsa vinagreta, y mézclelo todo bien.

3. Corte el pollo en tiras y mézclelo con la salsa.



Desde arriba y en sentido de las agujas del reloj:  
Ensalada sencilla de pollo con ensalada (pág. 6),  
Ensalada especiada, Ensalada marroquí (pág. 6)



Sirva este plato acompañado de arroz con especias y verduras.



## Ensalada sencilla de pollo con verduras

**Tiempo de preparación:**  
25 minutos + 30 minutos en adobo

**Tiempo de cocción:** ninguno  
**Para 6 personas**



- 1,2 kg de pollo asado a la barbacoa sin piel y sin huesos
- 3 zanahorias peladas
- 250 g de tirabeques, sin hilos
- 400 g de mazorquitas de maíz de lata, escurridas
- 1 pimiento rojo, cortado en dados pequeños

### CONSEJO

Limpie el pollo de piel y huesos cuando prepare con él ensaladas. Córtelo en trozos pequeños o en tiras.

### Aliño

- 3 cebolletas picadas
- $\frac{1}{4}$  taza de vinagre de vino blanco
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco en tiras
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite
- 1 cucharada de salsa de soja
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de sésamo
- pimienta negra recién molida

1. Corte el pollo en tiras pequeñas e introdúzcalas en un bol. Blanquee las zanahorias 3 minutos en agua hirviendo, escúrralas, páselas por agua fría y córtelas en rodajas que añadirá a los trozos de pollo.
2. Blanquee los tirabeques y el maíz 30 segundos. Parta los primeros diagonalmente e incorpórelos al bol junto con las mazorcas cortadas a lo largo y el pimiento.
3. Prepare el aliño mezclando las cebolletas, el vinagre, el ajo, el jengibre y la mostaza. Agregue poco a poco y sin dejar de remover la mezcla de aceite, salsa de soja, aceite de sésamo y pimienta. Vierta el aliño sobre la ensalada.
4. Déjela marinar 30 minutos a temperatura ambiente antes de servirla.

## Ensalada marroquí de pollo

**Tiempo de preparación:**

35 minutos

**Tiempo de cocción:**

ninguno

**Para 4 personas**



- 1 kg de pollo cocido sin piel ni huesos
- 3 naranjas medianas
- 12 dátiles sin hueso
- 6 rabanitos en rodajas finas
- $\frac{1}{4}$  taza de almendras crudas
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de garam masala
- pimienta recién molida

1. Corte el pollo en tiras. Pele las naranjas, retireles la piel blanca y córtelas en rodajas.
2. Mezcle el pollo, las naranjas, los dátiles, los rabanitos y las almendras, previamente escaladas y peladas.
3. Rota el zumo de limón, el aceite, la canela, el garam masala y pimienta al gusto. Vierta este aliño sobre los ingredientes de la ensalada, mezcle bien y sirva inmediatamente.

## Ensalada de pollo con salsa agri dulce



## Ensalada de pollo con salsa agri dulce

**Tiempo de preparación:**

25 minutos

**Tiempo de cocción:** ninguno

**Para 4-6 personas**



- 150 g de soja y alfalfa germinadas
- 1 zanahoria, pelada y cortada en tiras muy finas
- 150 g de pleurotos en forma de ostra (vea nota)
- 150 g de tirabeques

- $\frac{1}{4}$  taza de macacados
- 1 kg de pollo ahumado y cortado en trozos (vea nota)

### Aliño

- $\frac{1}{4}$  taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharadas de salsa agri dulce envasada
- unas gotas de Tabasco

1. Disponga una capa de soja y alfalfa germinadas sobre una fuente para servir. Cubra con el resto de ingredientes.
2. Prepare el aliño agitando

todos sus ingredientes en un tarro con tapa de rosca.

3. Riegue con él la ensalada justo antes de servir, y acompañela de pataritas tiernas recién hervidas.

**Nota:** Los pleurotos en forma de ostra (o setas de ostra) pueden sustituirse por otras setas más comunes. Del mismo modo, puede utilizar industrialmente pollo cocido o ahumado a la hora de preparar ensaladas.



Sopa de pollo y maíz



1. Para preparar la sopa, retire la espuma que se forma en la superficie del caldo tras la cocción.



2. Incorpore las verduras troceadas, la pimienta en grano y el bouquet garni.

## Sopa de pollo y maíz

*Tiempo de preparación:*

1 ½ horas + una noche en reposo

*Tiempo de cocción:*

12 minutos

Para 6 personas



### Caldo de pollo

1,5-2 kg de huesos, carne y menudillos de pollo  
agua fría  
2 cebollas  
2 zanahorias  
2 tallos de apio  
6 granos de pimienta  
1 bouquet garni (vea nota)

### Sopa

3 tazas de caldo de pollo  
2 tazas de pollo cocido  
440 g de puré de maíz de lata  
2 cucharadas de fécula de maíz  
2 cucharadas de agua  
6 cebolletas troceadas  
1 cucharada de salsa de soja  
1 cucharadita de aceite

de sésamo  
rodajas de cebolleta, para decorar

1. Para preparar el caldo, cubra los huesos, la carne y los menudillos -libres de grasa- con agua fría y llévelos lentamente a ebullición. Retire la espuma que se forma en la superficie.  
2. Corte la verdura en trozos grandes y añádalos a la cacerola junto con la pimienta y el bouquet. Baje el fuego y déjelo cocer de 1 a 1 ½ horas, añadiendo agua en caso necesario.  
3. Cuele el caldo en un bol y déjelo enfriar. Cubra el bol con film transparente y guárdelo en la nevera toda la noche. Retire la capa de grasa que se habrá formado en la superficie.  
4. Para preparar la sopa, lleve el caldo a ebullición; añada el pollo y el maíz. Mezcle el agua y la fécula hasta formar una pasta fina e incorpórela. Déjelo hervir a fuego lento unos 3 minutos, antes de

añadir las cebolletas y la salsa de soja.  
5. Cueza la sopa otros 2 minutos y retírela del fuego. Agregue el aceite de sésamo y sírvala adornada con rodajas de cebolleta.

**Nota:** Un bouquet garni consiste en unas hojas de perejil, una hoja de laurel y una cucharadita de tomillo desecado, todo ello envuelto en una bolsita de muselina. Retírelo antes de servir.

## Sopa de pollo con albóndigas

Estas albóndigas son una mezcla de pollo y verduras.

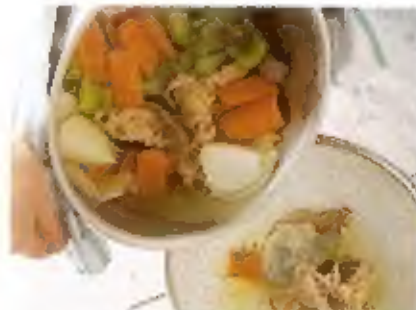
*Tiempo de preparación:*

25 minutos

*Tiempo de cocción:*

15 minutos

Para 6 personas



3. Tras la cocción, cuele el caldo en un bol y retire los huesos y la verdura.



4. Mezcle el agua y la fécula y añada la pasta resultante a la sopa. Déjela hervir 3 minutos.



1 pchunga de pollo en filetes  
2 huevos  
1/2 taza de puerros picados  
1/2 taza de cebolla picada  
1/2 taza de zanahorias picadas  
2 tazas de pan fresco blanco  
rallado  
1 cucharada de perejil picado  
1 cucharadita de pimienta  
1 cucharadita de tomillo  
3 tazas de caldo fuerte de  
pollo  
perejil picado adicional

1. Corte el pollo en trozos pequeños. Bata los huevos en un robot de cocina hasta que se espesen y tengan consistencia cremosa. Añada el puerro, bata unos segundos e incorpore la cebolla y la zanahoria. Bata otra vez hasta que la mezcla sea fina y agregue el pollo troceado. Siga batiendo la mezcla hasta que sea espesa y fina, y viértala en un bol.

2. Incorpore el pan rallado, el perejil, la pimienta y el tomillo y remueva bien. Forme las albóndigas con dos cucharas grandes que deberá remojar cada vez en agua fría. Deposítelas una a una sobre una bandeja ligeramente engrasada y cúbralas con un paño hasta que estén todas formadas.

3. Introduzca las albóndigas en el caldo hirviendo con sumo cuidado y espere hasta que suban a la superficie. Tape la cacerola y continúe la cocción a fuego lento durante 10 minutos. Reparta las albóndigas por igual entre seis tazones para sopa y vierta en cada uno 1/2 taza de caldo de

pollo. Espolvoree con perejil picado.

**CONSEJO**

El caldo de pollo se conserva una semana en la nevera y hasta cuatro meses en el congelador.

# Pollo Laksa

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4 personas



4 tazas de caldo de pollo  
2 pechugas de pollo en tiras  
125 g de brotes de soja  
250 g de fideos de arroz  
2 cucharadas de aceite  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo machacado  
2 guindillas frescas picadas  
(vea nota)  
1 cucharadita de cúrcuma  
molida  
2 cucharaditas de cilantro  
molido  
2 tazas de leche  
1 taza de leche de coco  
2 cebolletas en rodajas

1. Lleve el caldo a ebullición, baje el fuego y añada los trozos de pollo. Déjelos hervir 5 minutos levemente. Retire

la cacerola del fuego, tape y déjela reposar 10 minutos.

2. Retire los trozos de pollo con una escuradora y reserve el líquido para más tarde.

3. Blanquee los brotes de soja 30 segundos en agua hirviendo, escúrralos y páselos por agua fría. Resérvelos.

4. Deposite los fideos en un recipiente grande, cúbralos con agua hirviendo y espere unos 10 minutos. Escorra los fideos y resérvelos.

5. Sofría la cebolla y el ajo en una cacerola con aceite. Cuando se ablanden, añada las guindillas, la cúrcuma y el cilantro. Sáltelo todo durante 30 segundos.

6. Vierta poco a poco el caldo reservado y llévelo a ebullición. Baje el fuego e incorpore ambos tipos de leche. Déjelo hervir, destapado, durante 15 minutos, remueva de vez en cuando.

7. Llene las dos terceras partes de cuatro boles para sopa con fideos. Cúbralos con la misma cantidad de brotes de soja y pollo. Vierta la sopa y adorne con rodajas de cebolleta.

**Nota:** Los fideos de arroz se adquieren en supermercados y tiendas de productos asiáticos. Sustitúyalos por cualquier otro tipo de fideo fino, si así lo desea. También las guindillas desecadas pueden reemplazarse a las frescas en esta receta.

Pollo Laksa y Sopa de pollo con albóndigas (pág. 9)





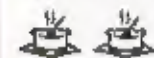
De arriba a abajo y en sentido de las agujas del reloj:  
Pollo San Choy Bow (pág. 14), Alas marinadas a las hierbas y  
Ensalada tibia de pollo con pimientos



## Alas marinadas a las hierbas

Tiempo de preparación:  
35 minutos + una noche en adobo

Tiempo de cocción:  
35 minutos  
Para unas 24 unidades



1 kg de alas de pollo

### Marinada

2 cucharaditas de salsas de limón  
1 cucharada de zumo de limón  
5 cucharadas de aceite  
2 cucharadas de vino blanco  
2 cucharadas de vinagre de vino blanco  
3 dientes de ajo machacados  
1 cucharada de perejil picado  
1 cucharada de eneldo picado  
pimentón negro recién molido

1. Lave y seque las alas de pollo, corte las puntas por la articulación y realice un corte en el centro de cada una.
2. Sujete el extremo de una media ala y separe la carne del hueso con ayuda de un cuchillo afilado. (Elimine el huesecillo de las mitades más pequeñas.) Corte, raspe y empuje la carne hacia la parte más gruesa.
3. Con la carne y la piel en un extremo, las medias alas adquieren la apariencia de pequeños muslos.
4. Mezcle en un recipiente de cristal o cerámica todos los ingredientes de la marinada.

Introducen en él las alas preparadas, cubra el bol con film transparente y guárdelo en la nevera durante toda la noche.  
5. Ase las alas en una barbacoa o al horno moderado (180 °C), de 30 a 35 minutos, regándolas frecuentemente con la marinada.

## Ensalada tibia de pollo con pimientos

Tiempo de preparación:  
35 minutos  
Tiempo de cocción: ninguno  
Para 4 personas



1 cebolla pequeña en rodajas finas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 pimientos grandes, sin semillas y cortados en tiras  
1 kg de pollo cocido, sin piel y en trozos pequeños  
1 cucharada de salsa de soja  
1/4 cucharadita de polvo de cino especias chinas  
una pizca de azúcar  
pimentón negro recién molido  
1 cucharada de vinagre  
1/4 taza de almendras escaldadas y posteriormente tostadas

1. Sofría la cebolla en una sartén con la mitad del aceite. Añada el pimiento y rehóguelo unos 5 minutos.
2. Incorpore el pollo, la salsa



de soja, el polvo de cinco especias, el azúcar y la pimienta. Sofríalo unos minutos y páselo a una fuente.  
3. Mezcle el vinagre con el aceite restante, viértalo sobre la ensalada y adórnala con almendras.

## Pollo San Choy Bow

Tiempo de preparación:  
20 minutos

Tiempo de cocción:  
8 minutos

Para 6 personas



500 g de carne picada de pollo  
125 g de jamón en trocitos  
1 huevo  
1 cucharada de salsa de soja

Paté de hígado de pollo al brandy



1 cucharadita de fécula de maíz  
1 cucharada de aceite  
200 g de champiñones de lata, escurridos y troceados  
1/4 taza de brotes de bambú troceados  
1 cebolla picada  
1 cucharadita de jengibre fresco picado  
1 lechuga limpia

1. Mezcle el pollo y el jamón. Bata el huevo con la salsa de soja y la fécula de maíz y añádalos a la mezcla de carne.  
2. Caliente aceite en una sartén o un wok y sofría el preparado anterior, sin dejar de remover, hasta que el pollo se dore. Deshaga los posibles grumos de carne con un tenedor. Incorpore los champiñones, el bambú, la cebolla y el jengibre, y déjelos cocer, removiendo, unos 2 minutos.

3. Reparta cucharadas del sofrito en hojas de lechuga, enróllelas y síralas con salsa china de ciruelas. Este plato se come con las manos.

## Paté de hígado de pollo al brandy

Tiempo de preparación:  
30 minutos

Tiempo de cocción:  
ninguno

Se obtienen 1 1/2 tazas aprox.



125 g de mantequilla  
1 cebolla grande, troceada  
2 dientes de ajo machacados  
2 lonchas de bacon sin corteza, en trocitos  
250 g de hígado de pollo  
1/4 cucharadita de tomillo  
pimienta negra recién molida  
2 cucharadas de nata líquida  
1 cucharada de brandy  
30 g adicionales de mantequilla, fundida

Cobertura  
60 g de mantequilla fundida  
2 cucharadas de cebollino

1. Caliente mantequilla en una sartén y sofría la cebolla, el ajo y el bacon hasta que se ablanden.  
2. Incorpore los hígados de pollo y rehóguelos de 5 a 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Aparte la sartén del fuego y agregue el resto de los ingredientes.  
3. Páselo todo a un robot de cocina y tritúrelo. Viértalo en una terrina.

4. Para preparar la cobertura, vierta mantequilla derretida sobre el paté y espolvoree con cebollino troceado. Guárdelo en la nevera durante toda la noche. Sirva este plato con galletas saladas, tostadas o una barra de pan en rodajas.

Nota: El paté se conserva una semana si lo guarda en la nevera y cubierto con film transparente. Consúmalo un par de días después de su elaboración para disfrutar al máximo de su sabor.

## Terrina de pollo y setas

Tiempo de preparación:  
35 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora  
Para una terrina (16 rodajas)



125 g de champiñones  
500 g de carne picada de pollo  
250 g de hígado de pollo  
2 lonchas de bacon sin corteza, en trocitos  
2 huevos  
1/2 taza de nata líquida  
1 cucharada de albahaca fresca  
pimienta negra recién molida  
6 lonchas de bacon, adicionales

1. Triture los champiñones en una picadora y resérvelos.  
2. Triture la carne, el hígado de pollo y el bacon troceado. Cuando la mezcla sea homogénea, agregue los

Terrina de pollo y setas



huevos, batiendo bien tras cada adición.

3. Con la picadora en marcha, vierta poco a poco la nata líquida. Pase la mezcla a un bol y agregue los champiñones, la albahaca picada y la pimienta.  
4. Forre la base y las paredes de un molde refractario de 13 x 23 cm con las lonchas de bacon, vierta la mezcla y cúbrala con los extremos de las lonchas.

5. Ponga el molde en una cacerola honda con agua hirviendo hasta la mitad (vea nota) y déjelo una hora en el horno a 180 °C. Cuando la mezcla esté firme, sáquela del horno y déjela enfriar. Después de tener la terrina unas horas en la nevera, desmóldela su contenido sobre una fuente para servir, corte en rodajas y

acompañe de pan tipo baguette o una ensalada.

Nota: Con este método de cocción, que recibe el nombre de *Baño María*, ciertas preparaciones como el paté no pierden su delicada textura incluso cuando el tiempo de cocción es más largo de lo normal.





## Platos para toda la familia

El inconfundible aroma de un delicioso asado o un suculento pastel de pollo es la mejor manera de abrir nuestro apetito y ponernos sobre aviso acerca del festín que se avecina. Las tensiones de la semana parecen disiparse cuando la familia se reúne en torno a la mesa para conversar, sin prisas, al tiempo que disfruta de una comida realmente especial. Algunos platos tradicionales, como el Pollo asado con bacon y salsa de pan, requieren una cierta experiencia. Por otra parte, hemos incluido diversas recetas con claras influencias internacionales (India, Sureste Asiático, Italia y Francia) para proporcionar lo mejor a los suyos. Todos estos platos, bastante elaborados, necesitan algo más de dedicación y tiempo; resérvelos para los fines de semana y fechas señaladas.

### Pastel de pollo

Un delicioso plato principal que suele elaborarse con restos de pollo asado o cocido. También puede comprar medio pollo asado y prepararlo de este modo.

*Tiempo de preparación*

30 minutos

*Tiempo de cocción*

25 minutos

Para 4 personas



60 g de mantequilla  
1 cebolla pequeña, picada  
125 g de champiñones,

cortados por la mitad  
1/2 taza de apio en trozos  
muy pequeños  
1/4 taza de harina  
1 1/2 tazas de caldo de pollo  
1/2 taza de nata líquida  
2 tazas de pollo cocido, sin  
piel y troceado  
pimienta negra recién molida  
1 lámina de masa de hojaldre  
congelada, lista para usar  
un huevo batido para  
dar brillo

1. Caliente mantequilla en una cacerola y sofría en ella la cebolla hasta que adquiere un tono dorado. Incorpore los champiñones y el apio y saltéelos entre 3 y 4 minutos.

De arriba a abajo y en sentido de las agujas del reloj:  
Pastel de pollo, Pollo asado con bacon y salsa de pan (pág. 18)  
y Pollo a la española (guisado a la cazuela) (pág. 22)









## Pollo con costra de almendras

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 4 personas



1 pollo de 1,2 kg  
1 huevo poco batido  
1/2 taza de almendras  
finas  
2 tazas de emmental rallado  
1 cucharadita de pimentón  
dulce

1. Separe las extremidades inferiores del pollo y corte las por la articulación, dividiendo antemano y muslo.
2. Corte también las alas, dejando un tercio de la pechuga adherida. Examine las puntas y tirelas, o unícelas para hacer caído.
3. Para extraer la pechuga, corte a lo largo de ambos

lomos del esternón, de arriba a abajo. Divídala en 4 partes iguales.

4. Empape los trozos de pollo en huevo batido y rebócelos en una mezcla de almendras, queso y pimentón. Presione con firmeza para fijar los ingredientes. Disponga el pollo en una fuente de horno engrasada y hornee 35-40 minutos a horno fuerte (200 °C), hasta que el pollo esté bien cocido. (Vea nota.) Sirva este plato con patatas nuevas y verduras a su gusto.

**Nota:** Es importante que el pollo esté totalmente cocido. Gran parte de las intoxicaciones producidas por alimentos se deben al consumo de carne de ave poco hecha. Verifique el grado de cocción insertando un pincho metálico en la parte más gruesa de la pieza. Si se derrama un riego de color claro, el pollo está crudo; si sale todavía rosa, prosiga la cocción.



1 Para preparar el pollo con costra de almendras, separe primero las extremidades inferiores.



2 Corte las alas, dejando una pequeña parte de la pechuga.



3 Luego de haberlos bañado en el huevo, rebócelos en la mezcla de almendras, queso y pimentón.



4 Empape los trozos de pollo en huevo batido y rebócelos en almendras, queso y pimentón.



## Pollo a la parmesana con salsa de tomate

Tiempo de preparación:

45 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 6 personas



Salsa de tomate

1 cucharada de aceite

1 cebolla picada

1 taza de salsa de tomate

1/2 taza de queso parmesano

1 cucharadita de

1/2 taza de vino blanco

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

rola y sofreír la cebolla hasta que se ablande. Agregue el resto de ingredientes, llévelos a ebullición y baje el fuego. Deje hervir la salsa, sin tapar, durante 15 minutos.

2. Para preparar el pollo, bata el huevo con la leche en un plato hondo. Mezcle, en otro plato, el pan rallado y la mitad del queso.

3. Empape bien los filetes -previamente aplastados con un mazo para lograr un tamaño similar- en la mezcla de huevo y leche. Reboce los en el pan rallado y guárdelos en la nevera unos 15 minutos.

4. Freá dos pechugas en la mitad del aceite hasta que adquieran aspecto dorado y crujiente por ambas caras. Cuele el aceite y limpie la sartén con papel de cocina.

Caliente el aceite restante y fría en él las otras dos pechugas. Escúrrelas.

5. Cubra el pollo con la salsa y espolvoree con parmesano rallado. Acompañelo de espárragos y calabacines al vapor.

## Pollo a la española (guisado a la cazuela)

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 6 personas



2 cucharadas de aceite

1 kg de pollo troceado

1/2 taza de salsa de tomate

2 cebollas troceadas

2 dientes de ajo, machacados

2 pimientos rojos o verdes sin semillas y cortados en tiras

6 lonchas de jamón, en trozos

425 g de tomates pelados de lata

1/2 taza de vino blanco

12 aceitunas negras

12 aceitunas verdes

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

1/2 taza de queso parmesano

Pollo a la española



## Pollo Stroganoff

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 6 personas



1/2 taza de salsa de tomate

2 cucharadas de aceite

2 cebollas, en rodajas finas

2 dientes de ajo, machacados

5 muslos de pollo en filetes

250 g de champiñones

2 cucharaditas de

pimentón dulce

150 g de crema agria

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

1/2 taza de concentrado de tomate

con perejil y sirvalo con arroz hervido o con pasta

### CONSEJO

Si cocina este plato con la intención de conservarlo unas horas después, es mejor introducirlo en la base de la fuente en agua helada. A continuación, guárdelo tapado en la nevera y no deje enfriar a temperatura ambiente.

Si cocina este plato con la intención de conservarlo unas horas después, es mejor introducirlo en la base de la fuente en agua helada. A continuación, guárdelo tapado en la nevera y no deje enfriar a temperatura ambiente.





Empanada de pollo

## Empanada de pollo

Tiempo de preparación:

45 minutos

Tiempo de cocción:

45 minutos



Masa:

2 1/2 tazas de harina

185 g de mantecquilla

1 yema de huevo

1 huevo poco batido para

unir bien

Relleno:

60 g de mantecquilla

1 cebolla grande, picada

1 kg de carne picada de pollo

2 cucharadas de cebollín

picado

1 cucharada de hojas de

romero frescos

1/2 taza de caldo de pollo

pimentón negro recién molido

1 taza de pan de yema

picado

2 huevos batidos, adicionales

1/2 taza de cheddar rallado

1/4 taza de perejil picado

1. Para preparar la masa, tamice la harina en un bol y brénela con los trozos de mantecquilla hasta que la mezcla se asemeje al pan rallado. Mezcle la crema agria con la yema de huevo y añádasela a la harina y la mantecquilla para obtener una masa firme. Amasela con cuidado hasta que adquiera aspecto homogéneo. Envolva la masa en film transparente y guárdela 1 hora en la nevera.

2. Para el relleno, caliente mantecquilla en una sartén grande y sofría la cebolla junto con la carne, deshaciendo los grumos con un tenedor. Incorpore las hierbas, los champiñones triturados, el caldo y pimentón al gusto.

3. Bata los huevos adicionales, el queso y el perejil; añádalos a la mezcla de pollo y reserve el relleno.

4. En una superficie enharinada, estire con un rodillo una pieza de masa de 28 x 18 cm ligeramente engrasado, dejando sobresalir unos centímetros de pasta alrededor.

5. Fuerda tres cuartas partes de la masa sobrante y cubra con ella el relleno; presione los bordes para sellarlos. Pinte con huevo batido. Esaze el resto de la masa en forma de rectángulo.

6. Hornee de 40 a 45 minutos a 180 °C, hasta que se dore. Sirva este plato templado y cortado en rodajas.

7. Para el relleno, caliente mantecquilla en una sartén grande y sofría la cebolla junto con la carne, deshaciendo los grumos con un tenedor. Incorpore las hierbas, los champiñones triturados, el caldo y pimentón al gusto.

8. Bata los huevos adicionales, el queso y el perejil; añádalos a la mezcla de pollo y reserve el relleno.

9. En una superficie enharinada, estire con un rodillo una pieza de masa de 28 x 18 cm ligeramente engrasado, dejando sobresalir unos centímetros de pasta alrededor.

10. Fuerda tres cuartas partes de la masa sobrante y cubra con ella el relleno; presione los bordes para sellarlos. Pinte con huevo batido. Esaze el resto de la masa en forma de rectángulo.

11. Hornee de 40 a 45 minutos a 180 °C, hasta que se dore. Sirva este plato templado y cortado en rodajas.

12. Para el relleno, caliente mantecquilla en una sartén grande y sofría la cebolla junto con la carne, deshaciendo los grumos con un tenedor. Incorpore las hierbas, los champiñones triturados, el caldo y pimentón al gusto.

13. Bata los huevos adicionales, el queso y el perejil; añádalos a la mezcla de pollo y reserve el relleno.

14. En una superficie enharinada, estire con un rodillo una pieza de masa de 28 x 18 cm ligeramente engrasado, dejando sobresalir unos centímetros de pasta alrededor.

15. Fuerda tres cuartas partes de la masa sobrante y cubra con ella el relleno; presione los bordes para sellarlos. Pinte con huevo batido. Esaze el resto de la masa en forma de rectángulo.

16. Hornee de 40 a 45 minutos a 180 °C, hasta que se dore. Sirva este plato templado y cortado en rodajas.

17. Para el relleno, caliente mantecquilla en una sartén grande y sofría la cebolla junto con la carne, deshaciendo los grumos con un tenedor. Incorpore las hierbas, los champiñones triturados, el caldo y pimentón al gusto.

18. Bata los huevos adicionales, el queso y el perejil; añádalos a la mezcla de pollo y reserve el relleno.

19. En una superficie enharinada, estire con un rodillo una pieza de masa de 28 x 18 cm ligeramente engrasado, dejando sobresalir unos centímetros de pasta alrededor.

20. Fuerda tres cuartas partes de la masa sobrante y cubra con ella el relleno; presione los bordes para sellarlos. Pinte con huevo batido. Esaze el resto de la masa en forma de rectángulo.

Pollo con curry y yogur



## Pollo con curry y yogur

Tiempo de preparación:

20 minutos +

2 horas en adobo

Tiempo de cocción:

45 minutos

Para 6 personas



1 taza de yogur natural

1/2 taza de crema de coco

1 taza de cilantro fresco

picado

1 cebolla, picada fina

1 diente de ajo

1/2 taza de arroz

1 cucharadita de ralladura

1 cucharada de zumo

de lima

1 cucharada de curry en

polvo

pimentón negro recién molido

1 kg de pollo en trozos

1 taza de yogur, adicional

1. Mezcle en un bol de cristal,

o cerámico el yogur, la crema

de coco, el cilantro, la

cebolla, el ajo, la ralladura

y el zumo de lima y el curry

en polvo. Introduzca las

piezas de pollo en el bol y

empapelas bien.

2. Cubra el bol con un

transparente y guárdelo en la

nevera varias horas o incluso

toda la noche.

3. Retire el pollo de la

mayonesa y espárgalo sobre

una bandeja de horno.

Hornee a 180 °C entre

40 y 45 minutos.

4. Mezcle la mayonesa con el

yogur adicional y póngalos en

un cazo a fuego lento. Sazone

a su gusto y sirva a

con el pollo, acompañado de

arroz hervido y ensalada.









ahí ande. Incorpore los champiñones trinchados y la carne picada de pollo, deshaciendo los grumos con un tenedor. Escuela la grasa sobrante tras enfriarse en la cacerola.

2. Traslade el relleno a un bowl y añada el arroz hervido, la pimienta y la cucharita de aceite. Mézclelo bien y resérvelo.

3. Escalde las hojas de col verde en agua 12 minutos con agua hervida. Retire a parte para que se enfríe para poder tomar minutos sin que se rompan. Si resultan demasiado grandes, córtelos por la mitad.

4. Para preparar la salsa mézcle todos sus ingredientes, bátalo bien y resérvelo.

5. Dispóngalo 2 cucharadas de relleno sobre cada hoja.

6. Dependiendo de si, tome un rollo pequeño y sujételo con palillos.

7. Coloque en un horno, hasta que termine en una bandeja reductora. Cuatros con la salsa y hornéelos a 180 °C durante 1 hora. 5 minutos con verduras al vapor o ensalada.



Para este plato, escalde ligeramente las hojas de col en agua hervida.

## Pollo en cazuela al estilo caribeño

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Tiempo de cocción: 1 hora  
Para 4 personas



1 pollo de 1,5 kg  
2 cucharaditas de piel de limón rallada  
2 cucharadas de zumo de limón  
1 cucharada de salsa teriyaki  
1 cucharada de pimienta negra recién molida  
1 cucharada de aceite de oliva  
450 g de papa en almíbar  
2 tomates grandes  
1 taza de uvas pasas  
1 taza de arroz rallado  
1 cucharada de ajonjolí fresco picado  
1 cucharadita de comino  
2 cucharadas de agua  
1 cucharada de fécula de maíz



2. Forme pequeños paquetes rellenos. Para servir, añada palillos.

1. Coloque el pollo en un recipiente limpio con la piel y el zumo de limón, la salsa teriyaki y la pimienta. Mézclelos bien y deje marinar el pollo 30 minutos, revolviendo de vez en cuando.

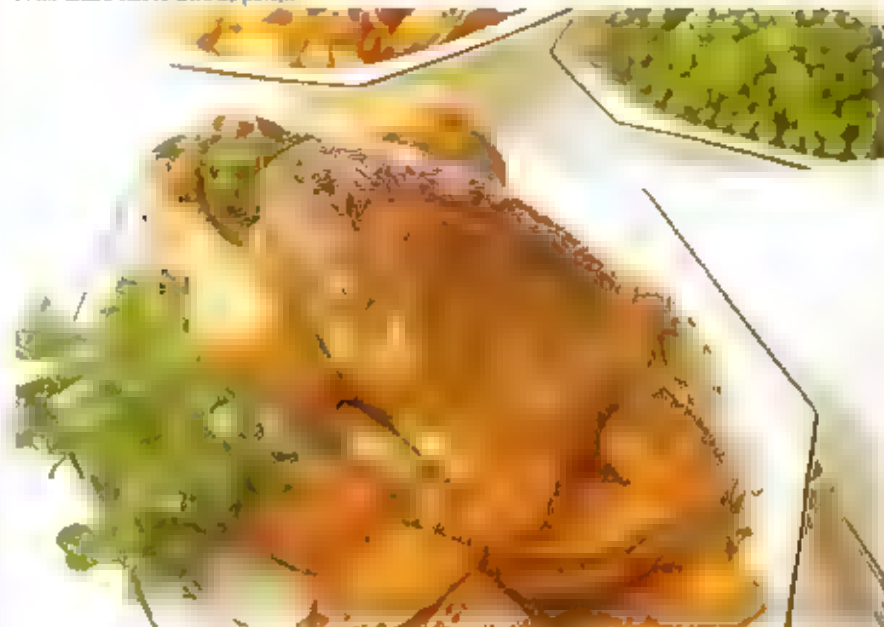
2. Caliente aceite en una sartén, escorra el pollo y dórelo bien por todos lados. Colóquelo en un bowl y reserve el resto de la marinada.

3. Sofra la cebolla y el ajo en el aceite restante y viértalos sobre los trozos de pollo. Cubra a continuación con la mezcla de tomate, uvas, coco, ajonjolí, fécula y papas.

4. Hervíalo a fuego lento a 180 °C durante 15 minutos. Disuelva la fécula en las dos cucharadas de agua y añada esta pasta a la cazuela.

5. Sirva con arroz blanco y verduras hervidas o al vapor.

Pollo asado con relleno de perejil



## Pollo asado con relleno de perejil

Tiempo de preparación: 15 minutos  
Tiempo de cocción: 1 hora  
Para 4 personas



1 pollo de 1,4 kg  
1 cebolla, troceada  
1 diente de ajo, machacado



30 g de mantequilla  
1 taza de perejil picado  
1 taza de pan fresco rallado  
1 huevo poco batido  
pimienta negra recién molida

1. Limpie el pollo de grasa, lívelo a fondo, séquelo y resérvelo para más tarde. Caliente mantequilla y dórele en ella la cebolla y el ajo.

2. Mézcle el perejil con el pan rallado, agregue la cebolla, el huevo y la pimienta. Separe la piel de la pechuga del pollo, aflojándola e intentando no perforarla. A continuación, introduzca en dicha cavidad el relleno.

3. Coloque el pollo sobre una rejilla y esta a su vez sobre una bandeja de horno. Vierta una taza de agua en la bandeja y hornée el pollo a 190 °C durante 1 hora o hasta que esté bien cocido. Sirvalo trinchado con patatas, calabaza al horno, zanahorias y guiso de es.



## Platos rápidos e ingeniosos

**F**acilidad es la palabra clave para aquellos que no pueden permitirse "perder tiempo" en la cocina. Actualmente, el pollo puede adquirirse troceado en trozos, a la peca, o en pedruzcos en la que quer supermercado o puerco. Procure tener siempre algo en el congelador. Cuando la falta de tiempo sea realmente un problema, compre el pollo ya cocido y utilícelo como base de múltiples platos. Una despesa bien gastada puede serlo también para cualquier aceite de sésamo, ajos, salsa de tomate, soja, condimentos variados, salsas dulces, harinas y especias, frijoles secos, distintos tipos de mostaza, pan pita y bases para pizzas. Todo ello para flexibilidad a las preparaciones y la permitirse introducir, diariamente, cambios nuevos y variados.

### Pizzas de pollo sobre pan pita

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 6 personas



6 círculos de pita o pan árabe de unos 12 cm de diámetro

1 tomate en pedruzcos

1 cebolla en pedruzcos

25 g de tomate en pedruzcos

125 g de champiñones frescos

1 pimiento verde o rojo

aceite de oliva

1 pollo cocido y troceado

1. Disponga los círculos de pan sobre una fuente de horno. Cúbralos con los tomates en pedruzcos. Continúe con el pollo y el pimiento en tiras y los champiñones en laminas. Especie las pizzas con hierbas a su gusto y termine con el queso mozzarella.

2. Hornee las pizzas a 200 °C durante 15 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y el queso burbujeante. Sirvas inmediatamente.



Pizzas de pollo sobre pan pita.  
Pollo cocido Picarola 1999 12





Pollo con limón y cilantro



Cubra el pollo con una mezcla de agua, vinagre y sal, y cocine a fuego lento.



Incorpore a la sartén o cacerola el zumo de limón, el cilantro y el ajo.

## Pollo con limón y cilantro

Tiempo de preparación

25 minutos

Tiempo de cocción

20 minutos

Para 4 personas



1 pollo de 2 kg y 2 patatas

2 cucharadas de harina

1 cucharada de aceite de oliva

1/2 taza de caldo de pollo

2 cucharadas de zumo de limón

1/2 taza de caldo de pollo

2 cucharadas de zumo de limón

1/2 taza de caldo de pollo

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de salsa líquida

1. Cubra el pollo con una mezcla de agua, vinagre y sal, y cocine a fuego lento.

2. Caliente aceite en una sartén e incorpore los trozos de pollo y pimientos bien por ambos lados.

3. Bañe el fuego y añada el

caldo, el zumo de limón,

2 cucharadas de cilantro y el

ajo. Deje hervir el pollo a

fuego lento durante 20

minutos, hasta que esté bien

cocido.

4. Retire el pollo de la sartén

y resérvelo. Vierta la salsa y

déle a la salsa un hervor

rápido hasta que espese y

le quede un sabor agradable.

5. Sirva el pollo con la

salsa y los pimientos.

6. Disfrute de su plato.

7. ¡Buen provecho!

8. ¡Disfrute de su plato!

9. ¡Disfrute de su plato!

10. ¡Disfrute de su plato!

11. ¡Disfrute de su plato!

12. ¡Disfrute de su plato!

13. ¡Disfrute de su plato!

14. ¡Disfrute de su plato!

15. ¡Disfrute de su plato!

16. ¡Disfrute de su plato!

17. ¡Disfrute de su plato!

18. ¡Disfrute de su plato!

19. ¡Disfrute de su plato!

20. ¡Disfrute de su plato!

21. ¡Disfrute de su plato!

22. ¡Disfrute de su plato!

23. ¡Disfrute de su plato!

24. ¡Disfrute de su plato!

25. ¡Disfrute de su plato!

26. ¡Disfrute de su plato!

27. ¡Disfrute de su plato!

28. ¡Disfrute de su plato!

29. ¡Disfrute de su plato!

30. ¡Disfrute de su plato!

31. ¡Disfrute de su plato!

32. ¡Disfrute de su plato!

33. ¡Disfrute de su plato!

34. ¡Disfrute de su plato!

35. ¡Disfrute de su plato!

36. ¡Disfrute de su plato!

37. ¡Disfrute de su plato!

38. ¡Disfrute de su plato!

39. ¡Disfrute de su plato!

40. ¡Disfrute de su plato!



1. Retire el pollo de la sartén y vierta a continuación la salsa líquida.



4. Déle a la salsa un hervor rápido y continúe la cocción hasta que empiece a espesarse.

## SABROSAS RECETAS DE POLLO

1 cucharadita de guindillas  
crushed  
1 cucharadita de salsa  
de guindilla  
500 g de carne picada de  
pollo  
4.25 g de tomates de lata  
1 taza de vino blanco o agua  
1/2 cucharadita de oregano  
1/2 cucharadita de albahaca  
pimiento negro recién molido  
500 g de pasta o arroz  
perejil fresco picado

1. Caliente aceite en una  
sarten y sofría el ajo, el  
pimiento y la cebolla hasta  
que ésta se ablande. Agregue  
las guindillas troceadas y la  
salsa de guindilla.

2. Incorpore la carne picada y  
rehogue a media potencia  
gracias con un tenedor, hasta  
que cambie de color.

3. Añada los tomates  
troceados, el vino, el oregano,  
la albahaca y la pimienta.  
Deje hervir todo a fuego  
bajo durante 5 minutos  
removiendo de vez en cuando.

4. Cueza la pasta en  
abundante agua hirviendo  
hasta que esté al dente y  
escurra. Agregue 2 cucharadas  
de perejil a la salsa. Sirva  
este plato con parmesano  
recién rallado y pan de ajo.

Pollo marinado al estilo mexicano



### Pollo marinado al estilo mexicano

15 minutos + 30 minutos

1 pollo

1/2 taza de salsa

1/2 taza de crema

1/2 taza de queso

1/2 taza de cebolla

1/2 taza de ajo

1/2 taza de limón

1/2 taza de sal

1/2 taza de azúcar

1/2 taza de aceite

1/2 taza de paprika

1/2 taza de comino

1/2 taza de orégano

1/2 taza de albahaca

1/2 taza de cilantro

1/2 taza de perejil

1/2 taza de cebolla

1/2 taza de ajo

1/2 taza de limón

1/2 taza de sal

1/2 taza de azúcar

1/2 taza de aceite

empujelo bien. Tape el bol  
y guárdelo en la nevera  
30 minutos o toda la noche.

2. Caliente manteca en  
una sartén hasta que forme  
espuma. Escurre los filetes de  
pollo reservando la  
marinada y sofríalos  
5 minutos por cada lado,  
hasta que estén bien  
cocidos.

3. Vuelva a calentar la  
marinada reservada a fuego  
bajo, 5 minutos más. Por  
medio de una escurridera,  
colada los filetes a una  
bandeja. Mantenga  
marinado al fuego hasta que  
se espese.

4. Cubra las pechugas con la  
salsa y póngalas a hervir a  
fuego bajo durante 10 minutos.  
Agregue el perejil  
picado. Sirvalas con ensalada  
verde y nachos de maíz.

## PLATOS RAPIDOS E INGENIOSOS

### Pollo con tomate y salsa de guindilla

Tiempo de preparación:

15 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 6 personas



40 g de manteca

2 cucharadas de aceite

6 pechugas en filetes

1 aguacate, pelado y cortado  
en gajos

1 tomate, en rodajas gruesas

2 tazas de cheddar rallado

Salsa de guindilla

1 diente de ajo, machacado

1 taza de puré de tomate

1 cucharada de salsa de

guindilla

1 cucharadita de guindillas

troceadas

unas gotas de Tabasco

pimiento negro recién molido

1/4 cucharadita de oregano

1 cucharadita de azúcar

1 taza de queso

1. Caliente el aceite y la

manteca en una sartén.

Sofría las pechugas entre

3 y 5 minutos por cada lado y

despóngalas en una fuente

para servir.

2. Cubra los filetes con

aguacate, tomate y queso

horneados a 80 °C durante

5 minutos, hasta que el queso

se derrita.

3. Para la salsa, sofría el ajo

en una cucharada de

grasa vegetal para freír y

proteína. Incorpore el puré de

tomate, el Tabasco, la salsa

de guindilla, el pimiento, el

oregano y las guindillas

troceadas y déjelas cocer a

ebullición. Deje cocer la salsa

tapada de 3 a 5 minutos.

4. Sirva el pollo con la salsa y

verduras a su gusto.







**CONSEJO**

Para descongelar un pollo, introdúzalo en el frigorífico y déjelo el tiempo necesario. Una pieza de 1,5 kg necesita hasta 24 horas. No retire el plástico a fin de que la piel no se reseque ni se endurezca. También puede descongelarlo en agua fría, pero cambiando el agua cada 2 horas.

Para evitar perder tiempo dejando el pollo congelado sobre los fogones de su cocina, la carne de ave es especialmente propensa al cultivo de ciertas bacterias. Si lo va a temperatura ambiente, lo que podría ser causa de una intoxicación,

## Pollo a la toscana

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Para 4 personas



60 g de mantequilla  
4 pechugas cortadas en dados de 2 cm  
2 cucharadas de aceite  
1/2 litro de vino blanco seco  
1 taza de caldo de pollo  
pimiento negro recién molido

antes de cocinarlos, preséquelos por 10 minutos.

1. Caliente mantequilla en una sartén hasta que comience a espumar. Rehogue los dados de pollo unos 4 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Incorpore el brandy, los tomates y los champiñones. Cocine a fuego medio y vierta el vino o el caldo. Sazone con pimienta y romero al gusto.
3. Déjelo cocer, sin tapar, hasta que el líquido se reduzca y la mezcla empiece a espesarse. Antes de servir espolvoree por encima con perejil picado.



## Pollo salteado con piña

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Para 4 personas



1/2 litro de mantequilla  
1 taza de almendras  
1 taza de aceite  
1/2 taza de pollo  
1/2 taza de piña  
1/2 taza de arroz  
1/2 taza de arroz  
1/2 taza de arroz

1. Corte la carne de pollo en trozos pequeños y cóctelos en un wok. Sazone con sal y pimienta.
2. Vierta aceite en el wok y sofría las tiras de pollo entre 3 y 4 minutos.
3. Agregue el pollo, la piña y el arroz en el wok. Mezcle dos cucharadas de mantequilla con el jugo de piña y viértalo en el wok. Déjele un hervor y espere

a que la mezcla se cocine. 4. Incorpora las almendras. Remueva todo y sirva este plato con arroz acompañado de arroz.

**CONSEJO**

Guarde el pollo sin cocinar en la parte más fría de su nevera y no olvide consumirlo, como máximo, a los 2 días de su adquisición. Un pollo entero debe lavarse y secarse cuidadosamente, y trocearse si se desea. Envuélvalo en papel de aluminio o en papel de aluminio y guárdelo en el frigorífico.

## SABROSAS RECETAS DE POLLO

Gratinado de pollo con brécol



### Gratinado de pollo con brécol

Tiempo de preparación:  
5 minutos

Tiempo de cocción:  
30 minutos

Para 6 personas



1 pollo de 1,5 kg, cocido  
y sin piel  
250 g de brécol en ramilletes  
+ 50 g de sopa de pollo de lata  
+ cebollitas picadas  
+ cucharadita de curry  
en polvo  
1 taza de crema agria

pimienta negra recién molida  
1/4 taza de cheddar rallado  
1/4 cucharadita de pimentón  
dulce

1. Separe la carne de la  
carcasa y córtela en trozos  
grandes.

2. Cueza el brécol en agua  
por 5 minutos. Escúrrela y pásela por agua  
fría.

3. Mézcle en un bol la sopa  
de pollo, las cebollitas, el  
curry, la crema agria y la pi-  
menta. Disponga los rami-  
lletes de brécol en una fuente  
de horno engrasada y cubra-  
los con los trozos de pollo.

4. Vierta por encima la  
mezcla anterior y espolvocee  
con queso y pimentón.

5. Hornee 30-40 minutos a  
fuego moderado (180 °C),  
hasta que se dore. Sirvala con  
arroz hervido.

**Nota:** Para esta receta puede  
utilizarse pollo precocinado.

Como alternativa, ponga  
trozos de pollo (o sólo la  
pechuga) en agua y vino  
blanco y déjelo cocer a  
fuego medio (180 °C).  
Reserve el líquido y utilícelo  
como base para una sopa.

## PLATOS RÁPIDOS E INGENIOSOS

### Pollo al estilo italiano

Tiempo de preparación:  
10 minutos

Tiempo de cocción:  
10 minutos

Para 4 personas



1 cucharada de aceite de oliva  
1 diente de ajo, machacado  
1/4 cucharadita de tomillo  
1 cucharadita de oregano

450 g de tomate de lata  
1 taza de vino blanco seco  
1/4 taza de aceitunas negras  
desahucadas y en cuartos  
1 pollo a la barbacoa, sin piel

1. Caliente aceite en una  
sartén y sofría el ajo y las  
hierbas unos 30 segundos.  
2. Incorpore los tomates y el  
vino y dévelo a ebullición  
removiendo de vez en  
cuando, hasta que la salsa  
se espese.  
3. Agregue las aceitunas y el

pollo y coealo 1 minuto.  
Sirva este plato bien caliente y  
acompañado de pasta.

#### CONSEJO

Frote la tabla que haya  
utilizado en agua muy  
caliente para eliminar  
cualquier resto de pollo o  
asa evitará que se  
desarrollen bacterias.

Pollo al estilo italiano





## Barbacoas con chispa

Una buena comida para disfrutar a libre albedrío es la barbacoa. Ya sea en una cena de una hora o en un almuerzo con numerosos comensales, la barbacoa no tiene rival a la hora de preparar comidas rápidas, sencillas y llenas de sabor. Si no dispones de una parrilla de gas, el grill de horno o tendrás a mano excelentes resultados. Las barbacoas son fantásticas para dar sabor a las brisetas, porciones de pechito y otros cortes de carne de res. Los distintos gustos de salsas y especias que se agregan a la carne dan tiempo que el aroma del pollo se mezcle con la grasa de la carne para dar una textura más suave. Realiza pequeños cortes en los trozos más gruesos de la pechito para absorber mejor el sabor de la marinada. La barbacoa se puede servir con el pollo para dar un toque que se requiere.

## A las de pollo con arándanos

Tiempo de preparación: 20 minutos + 2 horas en la parrilla

Tiempo de cocción: 2 horas



Ingredientes:  
1 pollo entero  
1 kg de pollo  
1 kg de pollo  
1 kg de pollo  
1 kg de pollo  
1 kg de pollo  
1 kg de pollo  
1 kg de pollo  
1 kg de pollo  
1 kg de pollo

Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo. Mezcla en un bol las especias de pollo y la salsa de pollo.



**Nota:** Dejar las alas cocidas a fuego moderado a 180 °C. Retírelas de la sartén cuando estén doradas y déjalas reposar un momento para servir con un poco de agua. Tápelas y vézalas de vez en cuando con la salsa. Destápelas los últimos minutos para que adquieran un aspecto crujiente y atractivo.

## Brochetas picantes

**Tiempo de preparación:**  
20 minutos o 1 hora  
**en adobo**  
**Tiempo de cocción:**  
2 minutos  
**Para 4 personas**



1 taza de salsa de soja  
1/2 taza de aceite de oliva  
1 cucharada de miel  
2 dientes de ajo machacados  
2 cucharaditas de vinagre  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de paprika  
2 cucharaditas de jengibre  
4 pechugas de pollo, en dados  
de 2.5 cm.

Mezcle la salsa de soja, el aceite, el jengibre, el ajo, el cilantro, la piel de naranja y el jengibre. Coloque el pollo en un recipiente hondo y rieguelo con la marinada. Manténgalo en la nevera, tapado, 1 hora o toda la noche.  
2. En sartén caliente de pollo, en sartén de brochetas de bambú.

o metalicas que habrán estado 30 minutos en agua fría para evitar que se quemen. Ase las brochetas durante 12 minutos a 15 cm de las brasas, dándole la vuelta y regándolas con la

## Pollo al estragón con limón

Untelo con mantequilla y una cucharada de sus hierbas y especias lavadas. Este plato es de origen británico.

**Tiempo de preparación:**  
20 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
20 minutos  
**Para 4 personas**



90 g de mantequilla sin sal  
cebollinos picados  
cilantro fresco picado  
1 cucharada de zumo de limón  
1/2 cucharadita de hierbas secas de estragón  
1/4 cucharadita de pimienta dulce  
8 minutos de pollo, en filetes  
pimienta recién molida

1. Ponja la mantequilla en una cacerola a fuego lento, removiendo hasta que se funde. Añada 2 cucharadas de cebollino, 1 de cilantro, estragón, paprika y zumo de limón.  
Sazone el pollo con pimienta. Áselo al grill o a la barbacoa hasta que esté

dorado y tierno, dándole la vuelta con frecuencia y regándolo con la mezcla.  
15-20 minutos en total.  
Sírvalo con ensalada y patatas.

## Alas marinadas

**Tiempo de preparación:**  
1 hora o toda la noche  
**en adobo**  
**Tiempo de cocción:**  
30 minutos  
**Para 6 personas**



1 kg de alas de pollo

**Marinada:**  
1 cebolla picada  
1/2 taza de crema agria  
1/2 taza de zumo de limón  
1 cucharada de miel  
1 cucharada de salsa de soja  
2 cucharaditas de comino  
1 cucharadita de albahaca  
pimienta negra recién molida

1. Deposite las alas en un bol de cristal o cerámica. Mezcle la cebolla, la crema agria, el aceite, el zumo, la miel, la salsa de soja, la ralladura de limón, la albahaca y la pimienta. Riegue las alas con la marinada y déjelas reposar, tapadas, toda la noche en la nevera.  
2. Ase las alas al grill o a la barbacoa durante 20-25 minutos, dándole la vuelta de vez en cuando.



Barbacoa de pollo a la barbacoa

## Hamburguesas de pollo a la barbacoa

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
12 minutos  
**Para 4 personas**



1/2 kg de carne picada de pollo  
4 cebollitas picadas  
1 cucharada de pan fresco  
1/2 taza de queso

1/2 cucharadita de albahaca  
2 cucharadas de aceite  
2 lonchas de bacon sin  
corteza por la mitad  
1 aguacate, en gajos

1. Mezcle la carne picada, las cebollitas, el pan rallado y la albahaca. Divida la mezcla en 4 porciones iguales y déles forma de hamburguesa.  
2. Áselas de 10 a 12 minutos sobre la rejilla precalentada y untada con aceite. Ase también el bacon hasta que este crujiente y déjelo escurrir

sobre papel absorbente.  
3. Sirvas sobre un panecillo tostado, con el aguacate.

**Otras sugerencias.** Adapte estas hamburguesas al gusto de su familia. Deice otros ingredientes, como por ejemplo: tomates de remolacha, huevos o champiñones trufas. Tómela y sáala barbacoa o salsa de guiso.





# Picantones asados con limón, sésamo y cilantro

Tiempo de preparación:

20 minutos + 1 noche en adobo

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para: 6 personas



4 pollos

2 cebollas

1 ajo

1 cucharadita de aceite de sesamo

1 taza de zumo de limón  
1 cucharada de semillas de cilantro machucadas

2 dientes de ajo machucados  
piel de limón en juliana  
rodajas de limón

1. Limpie y seque los

pollos en agua fría y enjuague los el espárrago aplastados con la mano

2. Mezcle bien los aceites, el zumo de limón, las semillas

de cilantro y el ajo. Despegue

los picantones

de la piel

3. Coloque los picantones en

una parrilla o en la parrilla

de la parrilla

encendida

4. Retire los pollos de

la parrilla, áptelos a la

barbacoa unos 30 minutos

5. Con la parrilla apagada

Regrese los de vez en cuando

con la marinada. Sirva los

caracoles fritos, acompañados

con piel de limón en juliana

rodajas de limón

CONSEJO

Un pollo con carne

alrededor de seis semanas

de maduración para 400 g

de carne

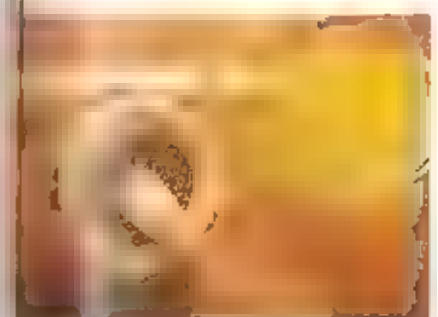
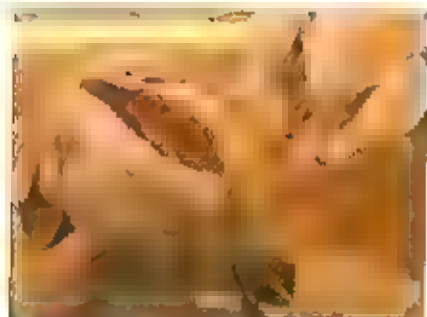
Siempre que se use

vinagre de uva

de uva, se debe lavar

los caracoles y el

reservelo para hervir



## Pollo a la diabla

Tiempo de preparación:

25 minutos + 1 hora  
en adobo

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4 personas



- 1/2 pollo y trozos
- 1 taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 1/2 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de salsa de Worcestershire
- 14 cucharaditas de distintas especias secas
- unas gulas de Tabasco
- 4 papas

Mezcle bien el tomate, la salsa de toir ace, el vino, e aceite, el concentrado de salsa Worcestershire, las hierbas y el Tabasco. Rea los pequeños trozos en la parte más gruesa de los pecheros con un cuchillo afilado. Colóquelos en una fuente y cúbralos con la salsa a medias. Hornos, rocíelos con el adobo.

### Consejo

Fíjese en el aspecto al comprar un pollo. Su carne debe aparecer húmeda y sin zonas secas, y el pecho abultado. Si hay sangre u otras sustancias en el plástico que lo cubre, probablemente ha permanecido en la cámara más tiempo del que podría considerarse oportuno. En caso de haber adquirido un pollo en oferta en estas condiciones, cocínelo ese mismo día.

## Pollo a la oriental

Tiempo de preparación:

20 minutos + 1 hora  
en adobo

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4 personas



1/2 taza de salsa de soja

1/2 taza de salsa de soya

2 cucharaditas de aceite de soja

1 cucharadita de jengibre molido

2 dientes de ajo, machacados

1. Mezcle en un bol los ingredientes de la marinada. Rea los pequeños trozos en la parte más gruesa de los pecheros con un cuchillo afilado e introdúzcalos en la

marinada. Déjelos reposar al menos 1 hora. Asé los pollos al grill o a la barbacoa, rocíandolos a menudo con la marinada, hasta que estén bien cocidos. Sírvalos acompañados de una salsa de arroz.

## Brochetas de pollo Satay

Tiempo de preparación:

25 minutos + 30 minutos  
en adobo

Tiempo de cocción:

5 minutos

Para 4 personas



1/2 pollo y trozos

1/2 taza de salsa de soja

1/2 taza de salsa de soja

1 cucharadita de jengibre molido

2 dientes de ajo, machacados

1 cucharadita de aceite de soja

1 cucharadita de jengibre molido

2 dientes de ajo, machacados

1 cucharadita de aceite de soja

1 cucharadita de jengibre molido

2 dientes de ajo, machacados

1 cucharadita de aceite de soja

1 cucharadita de jengibre molido

2 dientes de ajo, machacados

1 cucharadita de aceite de soja

1. Ensamble los trozos de pollo en brochetas y ponga estas en una fuente. Mezcle el resto de los ingredientes y regue con ello las brochetas. Déjelas marinar 30 minutos a temperatura ambiente.

2. Aselas al grill o a la barbacoa, de 10 a 12 minutos, hasta que estén bien cocidas. Sírvalas con ensalada verde o arroz.

## Brochetas de pollo Satay



**Nota:** Si unhas brochetas de pollo, sumérgelas en agua fría 30 minutos para evitar que se quemen al asar el pollo.

### Consejo

El pollo cocinado debería guardarse en una parte más fría del frigorífico y consumirse dentro de los dos o tres días siguientes. Extraiga el relleno y guárdelo aparte en un recipiente hermético, para calentarlo unos 80 minutos a horno moderado. El jugo del pollo y el caldo de la marinada



## Pechugas asadas con mantequilla de lima y jengibre

**Tiempo de preparación:**  
20 minutos + 30 minutos  
en la nevera  
**Tiempo de cocción:**  
25 minutos  
**Para 6 personas**

**Ingredientes:**  
850 g de pechugas de pollo sin piel  
1 cucharadita de miel de limo  
1 cucharadita de jengibre rallado  
2 cucharadas de zumo de lima  
2 cucharadas de jengibre rallado  
6 pechugas en filetes  
harina para sellar

1 Utilice la batidora para darle a la mantequilla una textura ligera y espumosa. Bata la ralladura y el zumo de lima, el jengibre y la miel. Mezcle todo muy bien.  
2 Déle a la mezcla forma de tronco + cm de diámetro por 10 cm de alto y envuélvala en papel parafinado. Guarde el tronco 30 minutos en la nevera. Colóquelo con perejil y vuélvalo a guardar en la nevera envuelto hasta el momento de usarlo.  
3 Reboce las pechugas en harina y aselas sobre la ralladura de aceite de una sartén. 20-25 minutos. Dé es a vuelta de vez en cuando hasta que estén doradas.

+ 1 cucharadita de miel de limo  
+ 1 cucharadita de jengibre rallado  
+ 1 limo, ponga dos de ellas sobre cada pechuga y sírvalas. Al fundirse, le da un sabor de queso.

**Nota:** Acompañe este plato de arroz a las hierbas o al azabran.

**Consejo:**  
Las mantequillas de distintos sabores son la forma más rápida y sencilla de "vestir" una simple barbacoa. Utilice zumo de limón, hierbas o especias de su elección.

## Rollitos de pollo glaseados

**Tiempo de preparación:**  
35 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
20-25 minutos  
**Para 8 personas**

**Ingredientes:**  
8 minutos de pollo  
16 crutones para el glaseado  
1 cucharada de jengibre  
1 cucharada de mostaza  
4 lonchas de bacon sin condimento  
cortadas a lo largo

**Glaseado de mostaza y miel:**  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
1 cucharada de miel  
15 g de mantequilla fundida  
pimienta negra recién molida

1. Haga un corte en el centro de cada fiere y abra. Coloque en el centro dos ciruelas, dos trozos de cebolleta y un puñado de almendras troceadas.  
2. Enrole cada fiere y asegure con un palillo de dientes. Sécuelos con papel absorbente y báñelos con el glaseado de vez en cuando con el glaseado.  
3. Para el glaseado, mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.  
**Nota:** Si decide usar solo miel, solo deberá reducir a la mitad el tiempo de cocción a 5 minutos.

**Consejo:**  
El glaseado puede constar de ingredientes muy diversos. Prepáelo de miel y jengibre mezclando 1/2 taza de salsa de soja, 1/2 taza de miel, dos cucharadas de mostaza molida. Lleve la mezcla a ebullición sin dejar de remover. Quedará 3/4 taza de glaseado.



## Acontecimientos especiales

Los más entrañables recuerdos de nuestras vidas suelen estar estrechamente ligados a la comida. En las fiestas, reuniones, bodas, cumpleaños, una comida adecuada para la ocasión es capaz de grabar en la memoria esos momentos especiales. Las recetas que se ofrecen a continuación no entrañan una dificultad excesiva, aunque sí necesitan algo más de tiempo, a cambio de especializarse la confieren los ingredientes y técnicas, producidos generalmente fuera de lo común que proporcionan una especial distinción. Frutos bellos, queso azul, especias, pasta de lunas y mariscos: todos ellos combinan de maravilla con el pollo en crozas o enteras, ya sea de mayor o menor tamaño.

### Pollo con aceitunas, higos y orejones

**Tiempo de preparación:**  
30 minutos + toda la noche

**Tiempo de cocción:**  
1 hora

**Para 6 personas**



1/2 taza de higos secos  
1/2 taza de orejones  
1/2 taza de aceitunas negras  
1/2 taza de vinagre de vino  
tinto

1 pollo de 1,5 kg  
3 dientes de ajo machacados  
1/2 cucharadita de higos  
secos de paprika  
1 cucharadita de comino  
molido  
1 cucharadita de paprika  
molido  
pimentón negro recién molido  
1,5 kg de trozos de pollo  
1/4 taza de aceite de oliva  
1/2 taza de azúcar  
azúcar  
piel de naranja y romero  
para decorar  
1 Mezcle en un bol a parte  
las aceitunas, el vinagre, el









carros y agréguelas a la sartén. Mézclalo bien y cubra el hoc. con f. m. transparente. Guárdelo en la nevera toda la noche.

3. Saque las trozas de pollo con unas pinzas de cocina y escórralas bien. Deposítelas sobre la repilla ligeramente engrasada de una fuente para horno.

4. Cuézalas entre 15 y 20 minutos a una temperatura elevada de 200°C. Sirvan con arroz basmati hervido, pappads y sambars. (vea nota)

**Nota:** Los sambars son guarniciones con tomate y cebolla, pepino, con yogur f. árido y coco o salsa.

**chutney.** A veces se les incluyen curry. Suelen acompañar platos picantes.

#### Consejo

No introduzca el pollo hasta el momento de asar el pollo. Si lo deja en su interior a temperatura ambiente durante unas 5 minutos, podrá rostrosarse. Prepárelo con antelación y guárdelo en la nevera hasta el momento de usarlo.

## Pollo a la sidra

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

**Tiempo de cocción:** 1 hora

**Para 4 personas**



4 trozos de bacón en cubitos de 1 cm  
1 pollo de 1.5 kg  
60 g de mantequilla  
1 cebolla blanca troceada  
1 taza de sidra seca  
1 taza de caldo de pollo  
2 ramos de laurel  
cucharadita de hojas secas de tomillo

1 pimentón negro recién molido  
4 cucharaditas medianas  
4 patatas medianas  
perejil picado

1. Dore e hierve en una sartén una grande. Páselo a una fuente de horno con la ayuda de una exprimadora.

2. Seque el pollo con un paño de cocina y añada mantequilla a la grasa que el bacón ha dejado en la sartén.

3. Dore e hierve lentamente por unos minutos. Colóquelo en la fuente, sobre el bacón.

4. Seque la cebolla en una sartén hasta que se blande y espárrame sobre el pollo. Agregue la sidra, el pimentón negro, el tomillo y el laurel.

5. Introdúzcala en la fuente en el horno a 180°C y cuézala durante 1 hora.

6. Buenas, pica las patatas y las patatas en trozos grandes, espolvorea con sal y adóralas al pollo.

7. Sirve a las 4 horas, hasta que el pollo y las verduras estén bien cocidas. Riega el pollo con el jugo que desprenda durante la cocción y remueve a menudo con perejil. Corte el pollo en cuartos y sirva con las verduras.

**Nota:** Si la piel del pollo se empieza a quemarse, cubrala con papel de aluminio.

## Pollo al curry con almendras y anacardos

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Para 6-8 personas**



1/2 taza de aceite  
3 cebollas grandes, picadas  
4 dientes de ajo machacados  
1 cucharadita de comino  
1/2 taza de leche de coco

2 cucharaditas de garam masala

1 cucharadita de cilantro molido

1 cucharadita de cúrcuma

2 g de tomates de lata

1 kg de trozos de pollo, sin piel

1/2 taza de leche de coco

1/2 taza de almendras y anacardos

1/2 taza de arroz

Caliente aceite en una cacerola y dore en ella la cebolla. Añada el ajo y el comino y prolongue la cocción 2 minutos.

2. Agregue el garam masala, el cilantro y la cúrcuma y siga

#### Consejo

En caso de que desee preparar el propio garam masala, tueste por separado semillas de cilantro, comino y cardamomo, granos de pimentón negro y cúrcuma. Cuando cada uno de ellos haya perdido su aroma trámlalos en un robot y guárdelos en recipientes herméticos. Se conservan durante meses.

cociendo otros 2 minutos. No dejar de remover.

3. Incorpore los 3 minutos y escurra el pollo y la masa. Déjelo cocer a fuego lento durante 45 minutos, hasta que el pollo esté cocido. Remueva de vez en cuando.

4. Sirva con arroz blanco y una salsa de yogur y menta. Adorne el plato con cilantro.

#### Consejo

Un buen relleno para el pollo es el pollo al sabor de curry, pero tiene tendencia a desmenuzarse. Para evitarlo, cóctelo con un poco de pan untado con mantequilla y una rodaja de pan duro resregada con cebolla y ajo, en la abertura de la cavidad estómica.



## Pollo y brécol en corona de "gougère"

*Tiempo de preparación:*  
40 minutos

*Tiempo de cocción:*  
30 minutos

*Para 6 personas*



2 pechugas de pollo grandes  
250 g de brécol congelado  
1 taza de cheddar rallado  
3 cucharadas de fécula de maíz  
1 taza de leche  
pimienta negra recién molida  
1 taza de agua  
75 g de mantequilla  
1 taza de harina  
3 huevos

1. Cueza las pechugas en agua hirviendo durante 12 minutos, hasta que estén tiernas. Escúrralas, déjelas enfriar y córtelas en tiras. Cueza el brécol en agua hirviendo y escúrralo bien.  
2. Mezcle el queso y la fécula. En un cazo, caliente la leche hasta que empiece a hervir. Añada la mezcla de queso gradualmente, sin dejar de remover, dejando que se funda tras cada adición. Sazone con pimienta e incorpore el pollo y el brécol.  
3. Ponga el agua y la mantequilla en un cazo y llévelos a ebullición. Retire el

*Pollo al curry con almendras y anacardos (pág. 57), Pollo y brécol en corona de "gougère"*





cazo del fuego e incorpore toda la harina a la vez. Bata la mezcla con fuerza y compruebe que la harina esté bien ligada. Devuelva la masa al fuego y remuévala hasta que esté fina y se desprege de las paredes del cazo.

4. Cuando esté ribia, añada los huevos uno a uno, batiendo bien tras cada adición, a fin de que se incorporen. Disponga la masa en forma de corona en una fuente ovalada de 25 cm de diámetro. Vierta en el centro la mezcla de queso, pollo y brécol, e introduzca la fuente en el horno a 200°C durante 30 minutos. En cuanto la pasta "gougère" suba, el plato estará listo. Sírvalo inmediatamente, con ensalada.

Picantones asados con especias



## Picantones asados con especias

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 6 personas



- 3 picantones medianos
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharada de agua de rosas
- 2 cucharaditas de cardamomo molido
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- una pizca de pimienta de cayena
- 1/2 taza de almendras escaldadas y peladas
- ramitas de cilantro

1. Seque los picantones con papel absorbente. Mezcle en un bol los otros ingredientes, excepto las almendras y el cilantro.

2. Forre una fuente para horno con una hoja de papel de aluminio lo bastante grande como para envolver bien los pollos. Colóquelos sobre la hoja y vierta una pequeña cantidad de la mezcla de miel en cada cavidad abdominal. Rocíe los picantones con el resto y disponga sobre ellos las almendras; presiónelas ligeramente.

3. Envuélvalos en el papel de aluminio y doble las puntas. Cuézalos 1 hora a horno moderado (180 °C). Deshaga el paquete y riegue los picantones con el jugo de la cocción.

4. Cuézalos otros 30 minutos en el horno, sin envolver, dándoles la vuelta y regándolos con el jugo repetidas veces. Tras la cocción, adquieren un tono dorado. Déjelos reposar 5 minutos antes de trincharlos. Adorne con cilantro.

### CONSEJO

Los frutos secos suelen volverse rancios con el calor. Cómprelos en pequeñas cantidades y guárdelos siempre en un lugar fresco, dentro de recipientes herméticos.



Pollo con pacanas

## Pollo con pacanas

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para 4 personas



- 4 pechugas en filetes
- 1 taza de pacanas
- 1/2 taza de gouda rallado
- 1/2 taza de pan duro rallado
- 1/2 taza de pan fresco rallado
- 1 cucharadita de salvia molido
- pimienta negra recién molida
- 1 huevo poco batido
- 1 cucharada de agua
- 60 g de mantquilla
- 2 cucharadas de aceite
- berros o perejil para adornar

1. Envuelva las pechugas en film transparente y aplástelas hasta que tengan 1 cm de grosor.

2. Reserve 8 medias pacanas y trocee finamente el resto. Mézclelas en un bol junto con el queso, el pan rallado, la salvia y pimienta al gusto. Bata, en otro recipiente, el huevo con el agua hasta mezclarlo bien.

3. Cubra las pechugas con la mitad de la mezcla de pacanas, sumérjalas en el huevo batido y acabe de

cubritlas con el resto de la mezcla.

4. Caliente aceite y mantequilla en una sartén llana. Fría las pechugas de dos en dos, dándoles la vuelta una vez, hasta que estén tiernas y doradas (2-3 minutos por cada lado). Manténgalas calientes mientras fríe el resto. Sírvalas adornadas con las pacanas reservadas y un manojo de berros o unas ramitas de perejil.

### CONSEJO

Los menudillos del pollo – estómago, corazón, cuello e hígado – se estropean rápidamente, por lo que conviene cocinarlos dentro de las 24 horas posteriores a su adquisición. Con el hígado puede preparar un excelente paté. Se adquiere envasado o directamente de la pollería. Con los demás menudillos obtendrá sabrosas sopas y caldos.



## Arroz con pollo y marisco

Este plato contiene los ingredientes de la paella tradicional, aunque con un método de cocción diferente.

*Tiempo de preparación:*

40 minutos

*Tiempo de cocción:*

1 hora

Para 4 personas



- 1 pollo de 1,3 kg (troceado)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 1/4 tazas de arroz largo
- 6 hebras de azafrán
- 3 1/4 tazas de caldo de pollo
- 375 g de gambas peladas y sin hilo intestinal
- 2 pimientos rojos, sin semillas, en dados de 2,5 cm
- 1 1/2 tazas de guisantes congelados
- 12-16 mejillones pequeños
- agua o vino blanco seco

1. Caliente aceite una cazuela resistente al horno y sofría el ajo y los trozos de pollo a fuego rápido. Páselos a un plato y resérvelos.

2. En el jugo resultante, rehogue la cebolla hasta que se ablande. Incorpore el arroz y remueva. Cuando empiece a dorarse, añada el azafrán y el caldo de pollo y lleve el arroz a ebullición. Agregue el pollo y el ajo reservados.

3. Tape y hornee 45 minutos a horno moderado (190 °C). Añada las gambas, el pimiento y los guisantes. Prolongue la cocción 15 minutos, hasta que el arroz absorba todo el líquido y esté tierno.

4. Mientras, limpie los mejillones y póngalos en una cazuela honda con un chorro de agua o vino. Tape y deje cocer los mejillones hasta que abran sus valvas. Deseche aquellos que estén cerrados.

5. Esponje el arroz con un tenedor y añada los mejillones.



Arroz con pollo y marisco



1. Para preparar el arroz con pollo y marisco, sofría los trozos de pollo en aceite con ajo.



2. Rehogue la cebolla y el arroz en el jugo resultante.



3. Agregue el azafrán y el caldo de pollo y llévelo a ebullición.



4. Limpie bien los mejillones y retírelos los filamentos antes de cocinarlos.



# Índice

## Alas

- con arándanos 42
- marinadas 44
- marinadas a las hierbas 13

## Arroz con pollo y marisco 62

## Brochetas

- a la oriental 32
- de pollo Satay 48
- picantes 44

## "Ciq nu vin" 19

## Chile de pollo con pasta 35

## Chop Suey de pollo 27

## Empanada de pollo 24

## Ensalada

- de pollo con salsa agri dulce 7
- especiada 4
- marroquí 6
- sencilla con verduras 6
- ribia de pollo con pimientos 13

## Gratinado de pollo con brécol 40

## Hamburguesas de pollo

- a la barbacoa 45

## Hojas de col rellenas

- de pollo 27

## Pastel de pollo 16

## Paté de hígado de pollo al

- brandy 14

## Pechugas asadas con

- mantequilla de lima y jengibre 50

## Picantones asados

- con limón, sésamo y cilantro 47
- con especias 60

## Pizzas de pollo sobre pan

- plta 30

## Pollo a la diablo 48

## Pollo a la española (guisado

- a la cazuela) 22

## Pollo a la oriental 48

## Pollo a la parmesana con

- salsa de tomate 22

## Pollo a la sidra 56

## Pollo a la toscana 38

## Pollo al curry con alimen-

- dras y anacardos 57

## Pollo al estilo

- indonesio 54
- italiano 41
- tandoori 55

## Pollo al estragón

- con limón 44

## Pollo asado con relleno

- de perezil 29

## Pollo asado con bacon

## y salsa de pan 18

## Pollo asado Pizzaiola 32

## Pollo con aceitunas, higos

- y orejones 32

## Pollo con costra de

- almendras 20

## Pollo con curry y yogur 25

## Pollo con limón

- y cilantro 33

## Pollo con nueces y queso

- azul 32

## Pollo con pacanas 61

## Pollo con queso azul 54

## Pollo con tomate y salsa

- de guindilla 57

## Pollo en cazuela al estilo

- caribeño 28

## Pollo Laksa 10

## Pollo marinado al estilo

- mexicano 36

## Pollo saltado con piña 39

## Pollo San Choy Bow 14

## Pollo Stroganoff 23

## Pollo y brécol en corona de

- "gougère" 58

## Rollitos de pollo glaseados

- 50

## Sopa de pollo

- con albóndigas 9
- y maíz 9

## Terrina de pollo y setas 15

Aperitivos y entrantes  
 Asados  
 Auténticos puddings ingleses  
 Budines clásicos  
 Brownies, dulces de azúcar y coberturas  
 Clásicas recetas con patatas  
 Clásicos de chocolate  
 Clásicos guisos y cazuelas  
 Cocina cajun  
 Cocina china  
 Cocina escocesa  
 Cocina española  
 Cocina francesa  
 Cocina griega  
 Cocina india  
 Cocina indonesia  
 Cocina inglesa  
 Cocina irlandesa  
 Cocina italiana  
 Cocina japonesa y coreana  
 Cocina libanesa  
 Cocina ligera  
 Cocina marroquí  
 Cocina mexicana  
 Cocina para niños  
 Cocina popular internacional  
 Cocina rusa  
 Cocina tex-mex  
 Cocina vegetariana rápida  
 Comida rápida para niños  
 Comidas y meriendas para niños  
 Deliciosas ensaladas  
 Deliciosas recetas de carne picada  
 Deliciosas recetas de pollo  
 Deliciosos platos al curry  
 Detalles navideños  
 Hanquetes, dulces y regalos  
 Dulces y bombones  
 El mundo de las hamburguesas  
 Fiestas infantiles  
 Galletas, pastas y mantecadas  
 Guisos y cazuelas  
 Helados y postres  
 Las horras imprescindibles  
 Las mejores recetas de pasta  
 Masas y hojaldres  
 Miso  
 Cocina mediterránea  
 Cocina vegetariana rápida  
 Muffins & Scones  
 Nuevas recetas de verdura  
 Nuevas recetas infantiles  
 Panes y bollería

Pasta perfecta  
 Pasta rápida  
 Pasteles al instante  
 Pasteles rápidos y sabrosos  
 Pasteles y puddings  
 Pasteles y tartas  
 Pequeñas delicias de fiesta  
 Pescados y mariscos  
 Pizzas y gratinados  
 Platos clásicos de arroz  
 Platos clásicos de verduras  
 Pollo al minuto  
 Presentes navideños  
 Recetas y detalles  
 Recetas de patata populares  
 Recetas para sorprender  
 Repostería clásica  
 Tartas y pasteles  
 Sabrosas recetas de pollo  
 Sabrosas tapas  
 Salsas y aliños  
 Saltados y guisos de sartén  
 Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas  
 Sopas de todo el mundo  
 Tapas  
 Tartas de fiestas infantiles  
 Tartas y pasteles de chocolate  
 Tartas y pasteles de queso  
 Tartas dulces y saladas  
 Tentadoras pastas de té  
 Todo para la barbacoa  
 Tortillas, crêpes y rebozados  
 Yum Cha y otras delicias asiáticas



En el catálogo de la editorial Künemann Verlagsgesellschaft mbH encontrarás más de 1.000 títulos del programa internacional. De visita en todas las librerías. 760 pag., aprox. 1.500 fotos, tapas duras, encuadernado en tela, sobrecubierta. 28,8 x 31,2 cm, en 6 idiomas, 2.000 fotos.